

Steak de thon à la persillade

Ingrédients

1 Tranche épaisse de thon frais
Huile d'olive : 3 cuil. à soupe + un peu de beurre
Caïeux d'ail : 2 + 1 échalote
Brin de thym : 1frais
Brin de romarin : 1frais
Quelques Brins de persil : 1
Sel et poivre du moulin

Effeuillez le romarin et le thym.
Equeutez le persil.
Hachez les herbes avec l'ail et l'échalote.
Chauffez l'huile dans une poêle, faites-y dorer la tranche de thon 5 mn de chaque côté à feu moyen.
Salez et poivrez.
Ajoutez le mélange d'herbes sur la tranche de thon.
Baissez le feu et poursuivez la cuisson entre 5 à 10 mn à feu très doux, en retournant le thon deux fois.
Servez-le chaud avec du citron.